بررسی سطح 99، 100، 101، 102، 103، 104 و 105

کتابی نسبتا داستانی درمورد روانشناسی تکامل

نویسنده: شکوفه حسین پور

لیست کاملی از کتابامو میتونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

.

.

.

فهرست

این فهرست به صورت هایپرلینک طراحی شده یعنی با کلیک روی هر عنوان میتونید به صفحه ی شروعش منتقل بشید.

[خلاصه ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم]

.

.

.

مقدمه

لطفا درمقابل محتوایی که مصرف میکنید مسئولیت پذیر باشید. من سعی میکنم مطالب مفیدی بنویسم اما ممکنه ایرادات زیادی هم داشته باشن.

شما می تونید بازخورد خودتون رو در قالب یک پیام ذهنی ارسال کنید یا اونها رو در شبکه های اجتماعی به اشتراک بذارید. معمولا پیام ها رو در خواب ها مشاهده میکنم.

.

.

.

بررسی سطح ۹۹

ساعت ۱ و چهارده دقیقه ی بعد از ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۹۹ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که در یک محیط فرقه ای و ناامن زندگی میکنم و سرپیچی از عرف، میتونست بهای سنگینی داشته باشه. در کنارشون حس خوبی نداشتم و دوست داشتم توی جامعه ی سالم تری زندگی کنم.

نژاد و تمدنی در جوار ما بود که به عنوان افرادی فقیر، کثیف و بی سواد شناخته میشدن اما به نظرم رسید که درکنار اونها میتونم زندگی شرافتمندانه‌تری داشته باشم. گرچه مطمئن نبودم واقعا برخورد خوبی داشته

باشن یا اتمسفر زندگیشون، اونطور که حدس میزنم باشه. ترس و بدبینی های من زیاد بود اما از وضعیت فعلی خودم هم راضی نبودم و میخواستم تغییری ایجاد کنم.

وقتی برای مهاجرت اقدام کردم، برخورد بسیار خوبی با من شد و همه چیز خیلی بهتر از تصوری بود که داشتم. طبیعتا اونها هم جامعه شون قسمت های بدی داشت اما قسمت های خوبی هم داشت که اگر باهاشون همکاری میکردم، میتونستم شان اجتماعی مناسبی به دست بیارم. قسمت های خوبی که هرگز در جامعه‌ی سابق خودم پیدا نکردم.

وقتی از خواب بیدار شدم، مدتی بهشون فکر کردم و بعد یاد زندگی خودم و سفر احتمالی پیش روم افتادم. حتی نمیدونم بهتره ناراحت باشم یا

خوشحال. اونقدرا هم از زندگی فعلیم بدم نمی اومد و اگر پدر خوبی داشتم، برام ایده آل ترین جای ممکن بود.

.

.

.

ساعت ۱۲ و بیست و نه دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت سطح ۹۹ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که یه پرنده ی کوچیک شبیه به طوطی دارم. اون خیلی فضول بود و کنترل کردنش برام سخت.

یه قفس خریدم و میخواستم اونو توی قفس بذارم. اگر به زور میگرفتمش و مینداختمش توی قفس، قطعا خیلی ناراحت و عصبی میشد و لجبازی میکرد اما از راه دیگه ای وارد شدم و درمورد اینکه قفس بزرگ

چقدر گرونه و خیلی از صاحب پرنده ها نمی تونن داشته باشنش گفتم.

از اونجایی که طوطیم خیلی کوچیک بود و میترسیدم از بین میله های قفس به بیرون بپره هم دور تا دور قفس رو تور گذاشتم. سعی داشتم فضای خوبی رو براش درست کنم اما حس کردم تور ها سیاه شدن و هیچ حالتی رو نمی تونستم تصور کنم که فضای قفس، براش روشن باشه.

اون یه طوطی کوچولو و سفید بود و در جریان این خواب، ایده ای درمورد اینکه بهتره کجا آزاد بشه نداشتم. صرفا میدیدم که توی خونه میچرخه و برامون میرینه. ولی شاید بهتر بود که آزادش میکردم.

.

.

.

در خواب دیگه ای میدیدم که در حال صحبت با یه خانوم بازیگر هستم و نمی‌دونید چه روده درازی هایی براش کردم. اون درمورد ظاهرش از من پرسید و منم کلی فلسفه درمورد جسارت و عزت نفس بافتم تا قانعش کنم که چهره‌شو تغییر بده و مثلا موهاشو کوتاه کنه.

حس میکنم که اون اعتماد به نفس زیادی نداره و سعی کرده که چهره و بدنش رو زیاد تغییر بده و به‌سمت یک چهره‌ی خاص حرکت کنه ولی لزوما این تغییرات، باعث نشده که بازخوردهای مثبتی دریافت کنه. دیگران اونو با ظاهر ظریفش دوست داشتن اما ظاهرش به سمت یک زن اغواگر حرکت میکنه.

من بهش گفتم: “فیلمای قدیمیتو دیدم و فلان ویژگی‌هات خیلی خوبه و البته که الان تغییر خاصی نکردی، صرفا رنگ و مدل موهات عوض شده. نیازی نیست خودتو ملزم کنی موهات بلند باشه همیشه، و فرمش یه جور بمونه. آدمای جسور و تنوع طلب، در صنعت شما میتونن محبوبیت زیادی پیدا کنن. به نظرم چیزایی رو امتحان کن که تا حالا امتحان نکردی، مثلا یه مدل موی کوتاه رو امتحان کنه.”

در اون لحظه، حس میکردم که این حرفا رو دارم از ته قلبم میگم و از صحبت باهاش لذت میبردم. قصدم واقعا این بود که عزت نفسشو افزایش بدم و اگر میخواست همون شکلی که بود بمونه هم برام اهمیتی نداشت و به نظرم همه جوره قشنگ بود.

.

.

.

درظاهر، اینطور حس میکنم که سطح ۹۹ درمورد مفهوم عزت نفس هست اما این مفهوم، در سطح ۳۵ و ۳۶ ظاهر شد. این سطح ممکنه درمورد اعتماد به نفس باشه. عزت نفس یعنی حس ارزشمند بودن ولی اعتماد به نفس، یعنی یه نفرو چاق کنی که دست به کار خاصی بزنه یا رویه‌ی خاصی رو در پیش بگیره. اعتماد به نفس، مربوط به توانایی در یک موقعیت خاص هست و مربوط به لحظه‌ایه که آدم به خودش میگه من میتونم این کار رو خوب انجام بدم.

اما عزت نفس، مربوط به احساس کلی ارزشمندی، فارغ از عملکرد هست.

.

.

.

ساعت ۹ و چهار دقیقه ی شبه. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۹ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که دوستم یه دوست پسر برای خودش پیدا کرده. پسره فرد معروف و هنرمندی به حساب می‌اومد.

این رفیق ما، آدم خونه نشینی هست و اصلا سبک زندگی و دغدغه و خواسته هاش از زندگی، زمین تا آسمون با پسره فرق داشت. پسره هم تو رودروایسی مونده بود که بره دنبال کار و پروژه هاش یا بیشتر وقتش رو پیش دوست ما بگذرونه. عملا داشت از کار و زندگی می افتاد و دوست ما هم تشویقش نمیکرد که بره دنبال هنر بازیگریش.

موقعیتی پیش اومد و پسره باهام حرف زد و از دو دلی‌هاش گفت. منم گفتم: "خودتو اسیر نکن، سبک زندگیت خیلی هم خوبه و اینجا برات نریدن. به کارات برس، بعدش بیا پیش زیدت."

برام عجیب بود که اعتماد به نفس نداره و در روابط عاشقانه، میتونه اینقدر خجالتی و با کمبود اعتماد به نفس ظاهر بشه چون وجهه‌ی عمومیش، بسیار قدرتمند و دخترکش و کاریزماتیک بود.

.

.

.

اسم این سطح رو میذارم: درک مفهوم اعتماد به نفس

این سطح، لزوما اشاره ی مستقیمی به نحوه ی ایجاد حس اعتماد به نفس یا فرق اعتماد به‌نفس خوب و بد

نداشت بلکه صرفا درمورد تاثیر عمیق اعتماد به نفس صحبت کرد.

امشب میرم سراغ سطح ۱۰۰. سطح ۱۰۰، علاوه بر گرد بودنش، منو یاد یک خاطره ی بخصوص میندازه.

یه بار یکی از دوستام چنل شده بود و داشتیم به کمک کامپیوترهای ابعاد بالا، بررسی میکردیم که سطح چند تکامل هستیم. من که چیزی نمیدیدم اما دوستم حرفایی که اونجا رد و بدل میشد رو میگفت.

یه یارویی با رفیقش رد شد. شاید مذکر بود، درست یادم نیست. فقط یادمه که آقاهه حداکثر تا سطح ۱۴ هم تکامل پیدا کرده بود، اما طی یک عقب گرد تکاملی، داشت توی سطح ۴ سیر میکرد.

البته ظاهر و رفتارش عادی و مشتاق به نظر میرسید و یادمه عقیده داشت که این سطوح تکاملی، به سطح ۱۰۰ میرسن و تموم میشن. یه نفر دیگه هم عقیده داشت که این سطوح میتونن بی نهایت باشن و حتی درمورد سطح تکاملی خدا که بی نهایت هست، تئوری پردازی میکردن.

چندتا چیز برام عجیب جلوه کرد. اول اینکه برام عجیب بود که یه نفر تا سطح ۱۴ هم رفته. تا اون زمان، چیز خاصی درمورد این سطوح نمیدونستم.

موضوع دیگه ای که برام عجیب جلوه کرد، میزان عقب گرد تکاملی طرف بود.

موضوع بعدی، بی اطلاعیشون درمورد پایان این مسیر یا کیفیت تداومش و تفاوت نظراتشونه.

یعنی تصور من اینه که صرف بودن در ابعاد بالا و دسترسی به منابع گسترده، کمک کنه که آدما اطلاعات بیشتری داشته باشن و جواب های بهتری توی آستین داشته باشن و مثل ما ساکنین زمین، با احتمالات، سر نکنن.

به هر ترتیب، فردا قراره برم سراغ سطح ۱۰۰. سطوحی که شاید ربطی به این سیر تکامل معنوی نداشته باشن و صرفا درمورد مهارت های روانی صحبت کنن.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۰

ساعت ۱ و شونزده دقیقه ی ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۱۰۰ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که دارم توی جامعه ی جدیدی زندگی میکنم و نمیدونستم چطور به اونجا منتقل شدم. توی مدرسه بودم و نمیتونستم به یاد بیارم که گذشته ام در اون جامعه چی بوده. صرفا چیزهای پراکنده ای که به یاد می آوردم رو کنار هم گذاشتم.

چیزی که اذیتم میکرد، آگاهی نداشتن نسبت به وظایف جدیدم بود. برای معلمم توضیح دادم که من این آدمی نیستم که سابقا توی این بدن زندگی میکرد. توی جامعه‌ی متفاوتی مشغول زندگی بودم که خیلی از اینجا فاصله داشت. بدن فیزیکیم بابت ابتلا به فیبروز کبدی مرد. بعدش چشم باز کردم و دیدم اینجام و فکر میکنم صاحب قبلی این جسم هم به‌خاطر مشکل قلبی، مرگ رو تجربه کرده و روحش از

بدنش رفت و بدنش به دلایلی که نمیدونم به من رسید.

البته فکر نکنم معلمم حرفم رو باور کرده باشه. من باید توی امتحانات شرکت میکردم. امتحان اینطوری بود که معلم، یه‌سری جمله و اصطلاح و کلمه ی انگلیسی میگفت و ما برای اثبات درک معنیش، لازم بود درموردش یه نقاشی ساده و کوچیک بکشیم.

من تونستم نمره‌ی خوبی بگیرم و دلیلش به این برمیگشت که از روش نسبتا مشابهی، برای نوشتن شعرهای خودم استفاده میکردم، شعرهایی که قصد داشتم ازشون آهنگ بسازم.

معمولا اتمسفری که قصد خلق کردنش رو داشتم میکشیدم و بعد سعی میکردم با یک جمله یا کلمه ی انگلیسی توصیفش کنم.

موسیقی من بسیار غمگین و تاریک به نظر میرسید اما ظاهر من کاملا نرمال بود. زیر سایه ی پدر آینده ام زندگی میکردم و اون هنر من رو تحسین میکرد.

اون موسیقی غم انگیز، بهم کمک میکرد تا راحت تر از گذشته و رنجی که در زندگی های گذشته کشیدم عبور کنم. به کمکش، احساسات مات اما قدرتمندی که درونم بود رو بیان میکردم. شاید بهتره بگم اون موسیقی، در اون شرایط، تنها چیزی بود که میتونستم با میل و علاقه تولیدش کنم.

من زندگی در اون جامعه رو دوست داشتم و نمیخواستم گذشته، روی دوشم سنگینی کنه. برای رنجی که احساس میکردم پشت سر گذاشتم ناله میکردم ولی بعدشم به زندگی عادی برمیگشتم و ازش لذت میبردم.

.

.

.

ساعت ۱ و پنجاه و شیش دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۰ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که پدرم چیز جالبی پیدا کرده و دوست داره برام بفرسته اما با خودش در شک و تردیده که آیا با توجه به مود نه چندان میزون و رفتارهای نه چندان نرمالم، الان دوستش دارم یا نه؟ و اصلا اهمیتی به فرستاده اش خواهم داد یا نه؟

ظاهرا اعتماد به نفس ارسال پیامشو نداشت و توی ذهنش، رفتارهای اخیر منو مرور کرد و یادش افتاد که دیشب، درموردش چیزی نوشتم و قربون صدقه اش

رفتم و از هنرش تعریف کردم. این فکر، باعث شد که اعتماد به نفس لازم رو پیدا کنه و پیامشو بفرسته.

.

.

.

در خواب دیگه ای میدیدم که ساکن یک شهر سنگی هستم. در اونجا یک گروه دوستی داشتم که متشکل از چند تا دختر و پسر زیبا بود. این بچه ها همگی معشوق داشتن و مورد عشق زیادی قرار میگرفتن، و این موضوع هم مزید بر علت بود که در مقابلشون اعتماد به نفس کمی داشته باشم.

به تدریج متوجه شدم که اونا دارن کارهای چریکی و ضد سیستمی عجیبی انجام میدن. به شهر آسیب

میزدن و نوع سیستم فکریشون، در نظرم نابهنجار بود.

ولی در مقابلشون سکوت کردم. کافی بود در موردشون گزارش میدادم تا مورد پیگرد قانونی قرار بگیرن اما با خودم میگفتم: "من کی باشم که بخوام عمل اجتماعی همچین آدم هایی رو مورد قضاوت اخلاقی قرار بدم؟"

روزی شروع به پیاده روی کردم و از اون شهر خارج شدم. روستایی در اون نزدیکی وجود داشت که به‌لحاظ فرهنگی، در سطح پایینی قرار داشتن، هرچند اونا رو درست نمیشناختم و صرفا محض تفنن به اون حوالی رفتم.

توی اون محله، مردی مزاحمم شد و نمی تونستم از دستش فرار کنم. یه آدامس توی دهنم بود که سمت

یارو تفش کردم و از قدرت ذهنیم برای بزرگ کردن ابعاد اون آدامس و گیر انداختن اون مرد در توده ی آدامس استفاده کردم. ولی اون مرد گنده و قدرتمندی بود و قدرت ذهنی من، نمی تونست اون آدامس رو به اندازه‌ی کافی بزرگ کنه. توی دویدن هم وضعم تعریفی نداشت.

در اون لحظه، برای اولین بار فهمیدم که چرا اون روستا و مردمش، اینقدر بدنام هستن و اخلاقیات و مسئولیت پذیری در مقابل وضعیت جامعه، برام معنا و ارزش جدیدی پیدا کرد.

در اون لحظه، از قدرت پروازم استفاده کردم و از اون مرد و روستاشون دور شدم. شاید تا اون لحظه نمی‌دونستم که می‌تونم پرواز کنم.

من فقط نیاز به اعتماد به نفس داشتم. هرچند این حس رو به واسطه‌ی مورد عشق و محبت قرار نگرفتن پیدا نکردم اما نفرتی که رفتار مردم اون روستا درونم ایجاد کردن، منو به این قدرت رسوند.

.

.

.

فکر میکنم سطح ۱۰۰، درمورد مهارت ایجاد اعتماد به‌نفسه. اعتماد به نفس، ماهیت عجیبی داره. درواقع چیزی نیست که دیگران به آدم هدیه بدن. شاید حرف دیگری بتونه فرد رو تحریک به ایجاد حس اعتماد به نفس کنه اما اتفاق اصلی، در ذهن فرد میوفته؛ زمانی که آدم با خودش میگه "من لایق کسب فلان تجربه هستم و باید براش اقدام کنم."

من لایق این هستم که حس کنم در شکل دادن به سرنوشتم نقش دارم و به کمک کتاب هایی که منتشر میکنم، به افراد همفکر خودم وصل بشم. میتونم همه‌ی حرف ها و بازخوردهای مثبت رو نادیده بگیرم اما این بازخوردها میتونه تصویری از نتیجه دادن فعالیتم هم باشه.

من لایق این هستم که لذت عصبی و منزجر کردن افرادی رو تجربه کنم که همیشه با حرف ها و کاراشون عذابم دادن و زندگی رو برام سخت کردن، حالا میخوان استاد دانشگاه باشن یا یه دانشجوی زیرتی و چاپلوس. خلاصه که من آدم خیلی لایقی هستم و دلیل اعتماد به نفسم هم همینه.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۱

در ادامه ی بررسی سطح ۱۰۱، امروز خواب آشفته ای داشتم و مدام حس میکردم که مورد حمله قرار میگیرم. گرچه به نظر نمی اومد یه حمله ی شخصی باشه. این روزگاری هست که همه در حال سپری کردنش هستیم.

در دنیای خواب میدیدم که در کنار پدر آینده ام توی یک جایی مثل یک نمایشگاه هستیم. اونجا شلوغ و پر رفت و آمد بود. من داشتم با یکی از دوستای پدرم حرف میزنم که زن جوان زیبایی هست.

اون میگفت که رمان جدیدم رو خونده و ازش خوشش اومده و از این حرفا.

منم بهش گفتم که "این رمانو از روی یک باور واقعی نوشتم، باور به اینکه فکر میکنم در زندگی بعدی قراره به عنوان فرزند همچین مردی متولد شم."

پدر آینده ام وقتی دید که درموردش حرف میزنم متوجهم شد و به نظر خوشش اومد. اون گونه ی من رو بوسید. طبیعتا من هم ذوق زده شدم.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۰۱

ساعت ۶ و ده دقیقه ی عصره. چندروزی از آخرین باری که اومدم سراغ این فایل میگذره. توی این مدت

سعی کردم کتابای جدیدی شروع کنم ولی فعلا که از همه شون دست کشیدم.

دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۱ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که خیلی ناراحتم و دارم بابت از دست دادن مادربزرگم گریه میکنم. با این وجود، میدونستم عزاداریم بابت مادربزرگی نیست که در زندگی زمینیم دارم.

در دنیای خواب، حتی تصویری از چهره ی مادربزرگم نداشتم و خاطره ای به ذهنم نمی اومد، فقط خیلی درد عاطفی میکشیدم و مدام براش گریه میکردم.

توی خونه‌ی پدربزرگ فعلیم، براش مراسم گرفته بودن و مادربزرگ فعلیم و بقیه‌ی فامیل هم اونجا بودن. این ترکیب سوررئال، منو متعجب میکرد ولی اون لحظه، با نگاه کردن به پدربزرگ و مادربزرگ زمینیم و هاله ی

سیاه افکار و باورهاشون، به نحوی توی دلم پوزخند زدم.

نمیدونستم چرا خودشون رو صاحب عزا میدونن ولی اصلا این چیزی که بهش وانمود میکردن، واقعی به نظر نمی رسید. حس میکردم حتی نشستن در کنارشون هم باعث میشه نتونم اونطور که دوست دارم عزاداری کنم.

.

.

.

ساعت ۳ ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۱ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که دارم با یکی از دوستای قدیمیم حرف میزنم و می تونستم

حس کنم که سعی داره تحریکم کنه که باهاش ارتباط جنسی داشته باشم.

اون برام جذابیت جنسی داشت اما علاقه ای نداشتم تحت تاثیرش قرار بگیرم و باهاش رابطه برقرار کنم چون استانداردهاش در رابطه، به شکلی هست که اعتماد به نفسم رو خراب میکنه و بهم حس بیهودگی و بی ارزش بودن میده.

در دنیای خواب، اونو رد کردم و خودمو از استرس و حقارت اون نوع رابطه نجات دادم با این وجود، چیزایی که درمورد جذابیتم گفت، توی ذهنم موند و بهم اعتماد به نفس داد چون حداقل به طور موقت، فراموش کرده بودم که منم میتونم جذاب باشم.

.

.

.

زیاد مطمئن نیستم ولی دو تا حدس متفاوت درمورد مفهوم این سطح به ذهنم اومده. درظاهر، انگار که درمورد فاصله گرفتن از موقعیت های تخریب اعتماد به نفس حرف میزنه اما بیشتر، نظرم روی اینه که درمورد صید یا بهره گرفتن از موقعیت های تصادفی کسب اعتماد به نفس حرف میزنه.

توی خواب های این سطح، میبینم که یک اتفاق یا موقعیت یا رفتاری هست که لزوما با هدف اعتماد به نفس دادن به من درست نشده اما تفسیری که ازش میکنم، بهم اعتماد به نفس میده.

مثلا توی این خوابه، پسره سعی داشت باهام وارد رابطه ی جنسی بشه و اعتماد به نفس دادن، هدف اصلیش نبود.

توی خواب قبلی، سوگ مادربزرگ و مقایسه شدنش با پدربزرگ و مادربزرگ زمینیم، به خودی خود برای اعتماد به نفس دادن به من نبود اما وقتی حس کردم که همچین موجودی توی زندگیم بوده و چقدر دوستش داشتم و چقدر مادربزرگ زمینیم موجود شروریه، خود به خود اعتماد به نفسم درمقابل شرارتشون بیشتر شد و اهمیتی به باورهاشون ندادم.

در خوابی که در ابتدای این بخش نوشتم، یعنی اینکه پدرم منو بوسید، اون لزوما منو بوس نکرد که بهم اعتماد به نفس بده ولی اینکه همچین موجودی از کتابم خوشحال شده و دوستم داره، بهم حس اعتماد به نفس داد.

.

.

.

ساعت ۱۱ و بیست و نه دقیقه ی شبه. در ادامه ی بررسی سطح ۱۰۱ خواب میدیدم که در زندگی بعدیم، به یک مهمونی رفتیم. پدر و مادرم در حال صحبت با دوستاشون بودن و من که تقریبا یک بچه ی نوجوون بودم، داشتم از خودم پذیرایی میکردم. روی میزشون شراب و نون و اینطور چیزایی بود که برای صرف شراب هستن.

نون اونها برام تازگی داشت و یک تیکه ی بزرگش رو همینطوری داشتم میخوردم. پدرم فکر میکرد چون خیلی گرسنمه دارم این کارو میکنم و بهم گفت که خودمو با نون سیر نکنم چون یکم دیگه شام میخوریم.

چیزی که در اون لحظه بهم حس اعتماد به نفس می‌داد، شلوغی مهمونی و آدمایی که عمدتا خیلی مست به نظر میرسیدن بود چون حس میکردم کسی حواسش بهم نیست. البته من هر خواب مثبتی که درمورد پدر آینده ام میبینم رو خیلی دوست دارم و بهم اعتماد به نفس میده.

نکته ی جالب درمورد حس اعتماد به نفس اینه که انگار خیلی کاربردیه. به نظرم فرقش با حسی مثل عزت نفس اینه که با اعتماد به نفس میشه کارهای عملی و ملموسی رو انجام داد، یک سبک زندگی رو عوض کرد و سراغ تصمیماتی رفت که در حالت عادی، حس میکنی خیلی انتخاب های جاه طلبانه ای هستن.

فکر میکنم که سطح ۱۰۱، درمورد ساخت اعتماد به نفس از موقعیت هایی هست که به طور مستقیم، با هدف ایجاد "حس اعتماد به نفس" درست نشدن.

شاید حس اعتماد به نفس خیلی مهمه که چند سطح متوالی داره درمورد ماهیت و روش های مختلف تقویت چنین حسی صحبت میکنه.

امشب میرم سراغ بررسی سطح ۱۰۲.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۲

ساعت ۲ و نیم ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۱۰۲ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که چندتا بچه با حمایت والدین و اطرافیانشون به یک سلسله مسابقات ورزشی رفتن. اونها اعتماد به نفس زیادی به دست می‌آوردن و پیروزی در هر مرحله از رقابت، یک پیروزی ورزشی صرف نبود بلکه جنبه ی ایدئولوژیک هم داشت.

اونها برای تبلیغ نوعی ایدئولوژی بیمارگونه تشویق میشدن و به واسطه‌ی سن کمی که داشتن، این کار رو به صورت چشم و گوش بسته انجام میدادن.

در اون لحظه میتونستم حس کنم که این نوع کسب اعتماد به نفس، چقدر فریب دهنده و نابهنجاره.

.

.

.

ساعت ۱۲ و شونزده دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۲ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که با دوستم در حال صحبت درمورد یک رفتار و اتمسفر فرقه ای هستیم. ما فکر میکردیم که اتمسفر فکریشون، ظاهر زیبا و شکوهمندی داره اما در عین حال، کاذب و نابهنجاره.

اون فرقه، نوعی اعتماد به نفس کاذب ایجاد میکرد و باعث میشد که فکر کنی در موقعیت خیلی خوبی هستی، درحالیکه هیچ چیز خوب نبود. تاثیری که این اعتماد به نفس کاذب داشت رو میشه در دنیای واقعی هم دید. کنار اومدن با رنج، گویی که اصلا وجود نداره یا فرد، قادر به حس کردنش نیست؛ چون تو یک فرد

مومن و انتخاب شده ای و این رنج رو بابت رسیدن به یک هدف والا تجربه میکنی. بحث اینه که گاهی هیچ هدف والا و سالمی دنبال نمیشه و ایدئولوژی فرد، اون رو نسبت به هدف و مسیری مخرب، دچار اعتماد به نفس کاذب میکنه.

فکر میکنم اعتماد به نفس، با اینکه یک کلمه ی رایج در فرهنگ عمومیه ولی تاثیر و کاربردش خیلی پیچیده و عمیق تر از این حرفاست و بخش قابل توجهی از ساز و کار تاثیر سیستم های فکری قدرتمند رو شامل میشه.

.

.

.

ساعت ۱۱ و سی و هفت دقیقه ی شبه. امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۲ تمرکز کردم. اصلا به خوابایی که دیدم اهمیت خاصی ندادم چون سناریوشون برام جالب نبود و دوباره همون حرفای قبلی رو با زبان نه‌چندان جالب تری تکرار کرد.

یه جمع بندی می نویسم و میرم سراغ سطح بعدی. ۱۰۲ احتمالا درمورد درک مفهوم اعتماد به نفس کاذبه که موضوع بسیار رایج و البته مهمیه و به کرار ازش برای دامن زدن به ایدئولوژی، سیستم های فرقه ای، پروپاگاندا و کلک بازی های مشابه استفاده میشه. اعتماد به نفس کاذب، لزوما چیزی نیست که فرد به صورت خودآگاهانه درونش غرق بشه. فکر میکنم بیشتر شبیه عوارض عدم بلوغ عاطفیه. دیگران تشویقت میکنن، بابت پیروی از یک طرز فکر خاص،

بهت امتیاز و منزلت اجتماعی میدن و عملا تقدیس میشی. چیزی که درون تعریف و تمحید و تشویق های بیهوده است و بهم حس ناامنی میداد، دقیقا همین چیزی هست که توی این سطح میشه دید.

درک مفهوم اعتماد به نفس کاذب.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۳

ساعت ۱۲ و پونزده دقیقه ی شبه. امروز برای شناخت سطح ۱۰۳ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که سخنگو یا چهره ی رسانه ای یک شرکت ساخت و ساز بودم. کار من، صحبت کردن با دیگران و قانع کردنشون در مورد رفتارها و سیاست های خاص شرکت بود.

در برهه ای، ما درگیر مناقشه ای درمورد افزایش قیمت خانه های کوچک و موقت بودیم که میتونست مورد استفاده ی مسافرها، فقرا و افرادی قرار بگیره که قصد داشتن یه اقامت کوتاه در یک شهر غریبه داشته باشن.

افکاری شبه کمونیستی، در جامعه قدرت گرفت و مردم رو به این سمت برد که نسبت به افزایش اجاره‌ی

این خونه ها واکنش منفی نشون بدن. نقدشون این بود که همچین خونه هایی، آخرین امید افراد بی‌خانمان و فقیر، برای داشتن سرپناهه و اگر اجاره ها افزایش پیدا کنه، فقرا هم شانس کمتری برای استفاده از این خونه ها دارن.

طبیعتا شرکتی که براش کار میکردم، ترجیح میداد که اجاره خونه ها افزایش پیدا کنه اما این قدرت رو درون خودش نمیدید تا درمقابل افکار عمومی، مقاومت نشون بده. اما در ادامه، چیزایی رو دیدم و حس کردم، و قانع شدم که به خواسته‌ی جامعه تن ندم.

پایین نگه داشتن اجاره ها باعث کاهش امنیت خونه‌ها میشد و ساکنینش رو تبدیل به طعمه ای ارزون و در دسترس، برای خلافکارها میکرد. ساکنین این خونه ها

همیشه افراد بی خانمان نبودن؛ اونها میتونستن شامل مسافرا یا افرادی باشن که برای درمان به شهر اومدن یا کار ضروری ای دارن و برای یک شب یا چند ساعت، نیاز به اتاقی برای استراحت دارن.

ما به مبلغ بیشتر اجاره، برای افزایش امنیت خونه ها نیاز داشتیم و اگر از افزایش اجاره ها چشم پوشی میکردیم، این مزیت، کاملا از بین میرفت.

من هم با شرکت حرف زدم و هم با جامعه، و تلاش کردم تا ذهنیت خودم که البته حرف منتقدهای دیگه‌ای هم بود رو منتقل کنم. راضی کردن شرکت سخت نبود، اونها خودشون هم نسبت به خطر پایین نگه داشتن اجاره ها آگاهی داشتن اما جامعه، دچار نوعی اعتماد به نفس کاذب و ترحم بیجا شده بود و مبارزه‌ی

خودشون علیه افزایش اجاره ها و کمک به افراد بی‌خانمان رو نوعی عمل مقدس میدونستن.

حدس میزنم این سطح درمورد مهارت مبارزه با اعتماد به نفس کاذبه.

.

.

.

سلام پدر عزیزم، امیدوارم حالت خوب باشه

برای پدر آینده ام

دیشب هم به نوشتن این نامه فکر میکردم اما برای رفع کسالت، تا خرخره فیلم و سریال میبینم. دیشب هم تا لحظه ای که خوابم ببره، فیلم دیدم و با خواهرم حرف زدم. بسیار دلتنگتون هستم و بسیار هم بهت

فکر میکنم؛ در عین حال، بسیار هم مضطربم و به بدترین سناریوهای ممکن فکر میکنم.

از شما هم در دنیای واقعی، خبر خاصی ندارم. به شهودم قول دادم که به روی خودم نیارم ولی این روزها درنظرم ترسناکه. درظاهر چیزی تهدیدم نمیکنه، و خیلی از اینها، ازجمله افرادی هستن که با همه ی وجودم ازشون نفرت داشتم و یا منو قربانی قضاوت‌های زشت و قلدری کرده بودن یا پتانسیل انجام چنین کاری رو داشتن. منم نمی تونستم در مقابلشون هیچ کاری انجام بدم. امروز دارم درد کشیدن و مجازات شدنشون رو میبینم.

ولی هیچ کدوم از این اتفاقا هم به معنی رها شدن از دست اینجور آدما نیست. درد و مجازات و تراژدی،

تضمینی بر بهبود رفتار آدما نیست. موندن در موضع قربانی در هر شرایطی، انتخاب راحت تریه.

دوست ندارم اینقدر دلسوزی کنم یا به حرفاشون اهمیت بدم. من هنوزم ازشون میترسم و منتظرم ببینم که دفعه ی بعد، چجور قراره آزارم بدن. هیچوقت به هیچکدوم از گوشه های این جامعه تعلق نداشتم که حالا بخوام همدردشون باشم. یکی مثل من، بیشتر براشون یک سوژه ی جنسی و احمقانه بود که کتک خورش میتونست ملس باشه.

نمیدونم درموردم چی فکر میکنی ولی این مدت، نسبت به موجوداتی که سعی دارن خودشون رو شبیه تو کنن و ادات رو دربیارن حساس تر شدم. البته حس میکنم تو هم انرژی خاص تری نشون میدی. باور کردنش سخته ولی مدتیه حدس میزنم که کالبد

زمینیت چیزهایی میدونه. قبلا هم یک نیمچه مدل از غرب سیاره رو دیده بودم که به بیداری رسیده بود ولی به روی خودش نمی آورد. با دیدن عکساش هم نمی تونستم حدس بزنم که بیداره. حالا شاید تو هم یه چیزایی میدونی.

دیشب یه فیلم مستقل درمورد قلدری در مدارس آمریکا دیدم که خیلی ذهنم رو مشغول کرد. این داستان، خیلی مستندگونه و واقعی ساخته شده و به هیچ عنوان سعی نکرده که به سمت یک پایان خوب بره. در پایان، فردی که خودشو قربانی قلدری میدونست، زهر خودشو ریخت و از دیگران انتقام گرفت. سلاح گرم تهیه کرد و مدرسه رو ترکوند. اون با اسلحه به جون افرادی افتاد که آزارش میدادن یا در مقابل رنجی که میکشید، بی تفاوت بودن.

مرگ به صورت نسبتا رندومی اتفاق افتاد و افراد خارج از ساختمون مدرسه، صرفا خوش شانس بودن.

من نمیدونم توی این مدرسه، جای کی هستم چون دوست ندارم اسلحه دست بگیرم و کسی رو بکشم ولی احساس امنیت هم ندارم. حتی توی دانشگاه هم حس میکردم مورد انواعی از قلدری و سلیطه گری قرار میگیرم. راه حلم فقط حرف زدنه. ولی اینطوری نیست که برای دیگران، آرزوهای بد نکنم.

اینکه توی این دنیا نمیشه از عواقب کارهای بدی که کردیم فرار کنیم رو دوست دارم. چراکه رنج میتونه حتی وقتی گناهی نکردی هم به سراغت بیاد. تو درمقابل رنجی که لایقش هستی بیشتر عذاب میکشی یا چیزی که لایق دچار شدن بهش نبودی؟

این تاوان پس دادن هست که راضیم میکنه تا از دیگران، به سبک خودشون انتقام نگیرم و شان و منزلت اجتماعیمو به اندازه ی اونا پایین نیارم و خودمو لایق تاوانی نکنم که اونها هم باید پس بدن.

اتفاقی که داره برای خیلی از هم دوره ای های سابقم در فدراسیون و هم مسیرهام میوفته کاملا حقشونه. دردناک و ناخوش آیند هست اما عادلانه ترین فرآیندیه که دارم به چشم میبینم. میخوان خودشون رو قربانی بدونن یا نه، اهمیتی نمیدم. اونا فکر میکنن دارن شرافت مندانه، قربانی اهداف والا و تحسین برانگیزی میشن و باور کن حتی امثال منو موجودات بی غیرت و احمقی میدونن که با ایدئولوژی های غالب بر سیاره همراه نشدن.

آخه این عقب مونده ها چه گوهی هستن که فکر میکنن ایدئولوژی های خودشون یگانه جناح های قدرتمند دنیاست؟ ریدم به اعتماد به نفستون.

البته ببخشید که تو رو با این حرفا ناراحت کردم. به من ثابت کردی که هرچند متمایل به ایدئولوژی آتلانتیسی هستی ولی منو از همه شون کاریزماتیک تر و تحسین برانگیزتر میدونی. اگر غیر از این فکر میکردی، راهی نداشت که بتونیم رفاقتمون رو ادامه بدیم.

راستش من خیلی از جامعه ی بعدی هم میترسم و به‌نظرم دوباره گذرم به همین بچه سوسول های فدراسیون میخوره. فقط یه لاشخور دوهزاری که همه‌جا به قلدری و کلک بازیش تکیه میکنه میتونه حس کنه که در جایی مثل آمریکا، بیشتر از اینجا

براش ریدن و میتونه تجربه ی اجتماعی بهتری از زندگی داشته باشه. برای من، جایی بهتره که از دست این دوهزاری ها در امان باشم. در زندگی فعلیم، توی یک محیط روستایی دورافتاده تناسخ پیدا کردم و این لاشخورها عموما فرسنگ ها ازم فاصله داشتن. بخش زیادی از آرامشم رو مدیون این هستم که شانس دیدار مستقیم با این لاشخورا رو نداشتم.

در مورد زندگی بعدیم هم خوشحالم که در کنار تو هستم. تو زیبا و خوش صحبتی و دست و دلبازانه به من محبت میورزی. شاید اگر توی زندگی های قبلیم، سراغ انتقام جویی نمیرفتم و شان خودمو پایین نمی‌آوردم، زودتر هم لایق این میشدم که پدری مثل تو داشته باشم.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۰۳

ساعت ۲ و پنج دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۳ تمرکز کردم.

در دنیای خواب، مردی رو میدیدم که داستان زندگی عاشقانه ی خودش رو تعریف میکرد. اون در داستان‌سرایی، مهارت بالایی داشت و تمام مدت، خودش رو فردی بسیار عاشق پیشه و روان رنجور نشون داد.

چیزی که درمورد داستانش آزارم داد این بود که به‌نظرم اون اصلا هم آدم عاشقی نبود و پشت این ناله‌های دارک، میلش به کنترل جفتش رو پنهان میکرد. اون به خودش زحمتی نمیداد که کسی رو

دوست داشته باشه و صرفا برخی از تایپ های شخصیتی، مثل زن های پرمشغله و برنامه دار، وسوسه‌اش میکردن که قدرت کنترل و نارسیسیسم خودش رو به چالش بکشه.

توی یه برهه از زندگیش، با یه نفر ازدواج کرد و بعد با بهانه‌ی اینکه دلش هنوز پیش عشق قبلیش هست و نمیتونه با این قلب شکسته، فرد دیگه ای رو در زندگیش بپذیره و دوست داشته باشه ولش کرد.

مردک مثل سگ دروغ میگفت و اهمیتی هم نمیداد که این رفتارهاش چقدر دیگران رو آزار میدن یا چطور داره مثل زالو، از احساسات و عواطف دیگران سواستفاده میکنه. شاید داشتن یک ادبیات خوب در داستان سرایی و توانایی جذب شنونده و مخاطب،

بهش این اعتماد به نفس رو میداد که به کسشعر گویی ادامه بده.

نوبت به من که رسید گفتم: "فکرشم نکن که این دری وری ها رو باور کنم و عمر و وقتم رو صرف دوست داشتن آدم دوهزاری‌ای مثل تو کنم. برخلاف داستانایی که میگی، به نظرم اصلا هم عرضه ی عاشقی نداری. البته من فقط کافیه اراده کنم تا بتونم عاشق کسی بشم ولی تو رو لایق نمیدونم."

.

.

.

هرچند این سطح رو خیلی کم بررسی کردم ولی حوصله شو ندارم بیشتر از این هم ادامه اش بدم. اسمش رو میذارم: مهارت بازخورد نشون دادن به

اعتماد به نفس کاذب، یا مبارزه با اعتماد به نفس کاذب.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۴

ساعت ۳ و چهل و نه دقیقه ی ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۱۰۴ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که توی یه کلاس درس هستم. اتمسفر اونجا، متفاوت با بسیاری از کلاس هایی بود که تا امروز دیدم. ما با هم صمیمیت زیادی داشتیم و با عشق و محبت برخورد میکردیم. اهمیتی نداشت موقعیت اجتماعی یا جنس هاله هامون چقدر فرق داشته باشه. ما به هم اهمیت میدادیم و با هم صحبت میکردیم. این ارتباط مداوم، باعث میشد کلاس امنی داشته باشیم، حداقل درظاهر.

خیلی از سوتفاهم ها و دشمنی های رایج، هرگز شکل نمیگرفت و چیزی به اسم قلدری، اصلا در کلاسمون وجود نداشت.

ولی نوعی شرارت، در حال شکل گیری بود. دانش آموزای غریبه ای به کلاسمون ملحق شدن. اونها درظاهر رفتار خوبی داشتن اما تحت سیستم های فکری و سازمان های خاصی آموزش دیده بودن و دیگران رو راغب میکردن که به سازمان های خودشون ملحق بشن.

اتمسفر این سازمان ها رو به شکلی نمادین در این خواب میدیدم. اونها مرتبط با صنایع دریایی و صید موجودات دریایی بودن که برای من نماد سواستفاده از قدرت های شهودی و ذهنیه. آب، یک اتمسفر زندگی قدرتمند و مرموز برای گونه‌ی انسانی هست که شاید به طور مستقیم درونش زندگی نکنیم اما ازش بهره ی غیر مستقیم زیادی میبریم.

در دنیای خواب، میدیدم که خیلیا راغب میشدن که وارد این صنایع دریایی بودار بشن ولی حس بدبینیم، آنچنان که باید تحریک نمیشد. دلیلش رفتار ظاهری خوب همکلاسی هام بود. شاید بشه گفت که شرارت مورد بحث، به حدی پیچیده بود که ادبیاتی برای ادراکش نداشتیم.

.

.

.

اینجا یک نامه بود که حذفش کردم.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۰۴

ساعت ۱ و سیزده دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت سطح ۱۰۴ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که در زندگی بعدیم هستم. من یه نوجوون حدودا ۱۷ ۱۸ ساله بودم و جویای نام. برای وارد شدن به حوزه ی دیگه ای آموزش دیده بودم اما می‌خواستم بازیگری رو تجربه کنم. طبیعتا انتظار نداشتم که در اولین تست قبول بشم و برای همین به پدر و مادرم چیزی نگفتم.

یه روز یه تاکسی زنونه گرفتم و تا اون سر شهر رفتم تا تست بازیگری بدم. تاکسی زنونه گرفتم چون می‌ترسیدم سوار تاکسی یه مرد بشم.

دخترای هم سن و سال منم اومده بودن و می‌تونستم حس کنم که کارگردانه از قیافه ام بیشتر خوشش اومده تا از بازیم.

اون چندتا سوال پرسید منجمله اینکه “با بازی صحنه‌های جنسی اوکی هستی یا نه؟”

منم نپرسیدم آیا میشه وکیلی، مراقبی چیزی داشته باشم یا نه. صرفا فوری با همه چیز موافقت کردم و قرار شد فرداش دوباره برم سراغشون.

وقتی ازشون خداحافظی کردم، حس کردم برای برگشتن به خونه مشکل دارم چون هوا داشت تاریک میشد و تا دوباره تاکسی زنونه بگیرم و بیاد منو ببره می تونست طول بکشه. به علاوه که ذهنم هم درگیر تست بود. شوق زیادی داشتم اما بدبینی ای زیر این حس خوشبینی عمیق وجود داشت.

توی خوابم دیدم که پدر و مادرم اومدن دنبالم و می‌تونستم ببینم که نگرانم هستن.

توی خواب دیگه ای میدیدم که دندون عقلم خراب شده و از این موضوع خیلی ناراحت بودم چون به‌رغم تلاش زیاد، نتونسته بودم سالم نگهش دارم. این خواب، برام نماد قضاوت اشتباهی هست که آدم بهش دچار میشه و بعدش نمیتونه وضعیت اطرافش رو درست قضاوت کنه.

توی خواب دیگه ای میدیدم که مهمون داریم و میخوایم غذا بخوریم. دیدم که همه بشقاب دارن غیر از من و برداشتم این بود که حتما براشون اهمیتی ندارم که برام بشقابی نیاوردن. مادربزرگ و زن داییم سعی کردن دلداریم بدن و بگن اشتباه شده و بیا تو فلان بشقاب بخور.

من اصلا به والدینم خوشبین نبودم و بهشون این تهمت رو زدم که شما از من متنفرید و برای همین هم برای من بشقاب نیاوردید. در جریان این خواب، نسبت به قضاوتم هیچ شکی نداشتم و در واقعیت هم نسبت به چنین قضاوتی هیچ شکی ندارم. مطمئنم که اونا از من متنفرن و برام دیگه مهم نیست چون منم با نفرت ازشون زندگی میکنم و بارها هم بابت همین نفرت، بهشون آسیب زدم و از این بابت خیلی از خودم راضی هستم.

.

.

.

ساعت ۱۰ و سی و یک دقیقه ی شبه و بعد از شام، دو سه ساعتی به خواب رفتم. قبل از خواب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۴ تمرکز کردم.

شاید بهتر این باشه که قبل از نوشتن بخش جدید، بابت قضاوت های نابجایی که در بخش های قبلی نوشتم عذرخواهی کنم اما از این فرصت استفاده میکنم تا بهتون یادآور بشم که دارم به سراغ چه زندگی ای میرم و همونطور که میبینید، به رغم تضاد ایدئولوژیکی زیادی که با والدینم دارم، اونها پتانسیل زیادی برای حمایت از من دارن.

امیدوارم همه ی شما موجوداتی که زمانی برای من قلدری کردید و سبب رنجش خاطر من شدید، کونتون پاره بشه و من هم شاهد پاره شدنتون با کیفیت فول اچ دی باشم.

همونطور که از شواهد پیداست، من فوق العاده محبوب و دوست داشتنی هستم و به طور مثال همین عموی سامانتا، هوای منو بیشتر از بچه ی خودش داره. اون مردی هست که شما بچه سوسول های ننر و متقلب فدراسیونی، توی خوابتون هم نمیبینید که بتونید باهاش رفاقت کنید. شماها نهایتا بتونید با کلی خفت کشیدن و چاپلوسی، با چندتا استاد نوری رفاقت کنید که قدرتشون به اندازه ی انگشت کوچیکه ی من هم نیست، و در سفرهای تراژیکشون به جاهایی مثل زمین، نهایتا تبدیل به یک آتئیست آکادمیک وابسته به الیگارشی آتلانتیسی میشن و با مشکلات زناشویی ناشی از کمبود توان جنسی، دست و پنجه نرم میکن.

بله امیدوارم کونتون مثل سگ بسوزه و تک تک این حرفا رو از ته قلب کثیف و پر از کینه ام گفتم.

.

.

.

در دنیای خواب میدیدم که در حال تماشای یک فیلم تاریخی هستم. فیلم داشت یک تصویر مثبت از یک شخص پرحاشیه ی تاریخی رو نشون میداد. نیات اون فرد، تصویری ضد و نقیض از یک فرد جویای شهرت و قدرت رو نشون میداد و قضاوت کردنش ساده نبود.

من نمی دونم چرا این فیلم سعی داشت تصویر مثبتی از این مرد نشون بده اما به حدی این تصویر واقعی جلوه میکرد که با خودم گفتم شاید خود اون شخص، زنده شده و نقش خودشو بازی کرده یا مثلا فیلمه در زمانی ساخته شده که اون شخص هنوز زنده بوده.

لحظه ای بعد، خودم رو در دنیای فیلم دیدم و حس میکردم زن زیبایی هستم. اون فرد، گیر افتاده بود و قرار بود که مظلومانه قربانی بشه. این چیزی بود که سناریوی فیلم می خواست.

ما توی سالن زیبای یک خونه بودیم، و نور و رنگ ها، گرم و نوستالژیک جلوه میکرد. قصد داشتم برای آخرین بار، با اون مرد برقصم.

در دنیای فیلم، کاراکتر من، زنی از نژادی بسیار متفاوت بود که به واسطه ی اتفاقات فیلم، با مرد مورد بحث، ارتباط عاطفی و دوستانه گرفته. من دست مرد رو گرفتم و اسمشو تغییر دادم. بخشی از اسمش که وامدار فرهنگ آتلانتیسی بود رو حذف کردم و بنا به دلایلی که درک نمیکردم، رقصیدن باهاش رو دوست داشتم.

فرقی نداره اسمش چی باشه، اون مرد واقعا وابسته به سیستم آتلانتیسی بود و درظاهر، توسط افراد دیگه‌ای که اونها هم وابسته به سیستم آتلانتیسی بودن طرد شد. در کتاب: آیا لیبرالیسم نبوغ آمیزترین ایده‌ی آتلانتیس در زمینه؟ در این مورد به طور پر و پیمون توضیح دادم.

استدلال من اینه که آتلانتیس، قطب بزرگی در ایدئولوژی های حاکم بر این سیاره است و برخی جوامع رو بیشتر از بقیه، تبدیل به برده های خودش میکنه.

شاید برادری تاریک نتونه انتخاب کنه که هر فردی در کدوم منطقه تناسخ پیدا کنه اما میتونه به واسطه ی ایدئولوژی ای که برای خدمت انتخاب میکنیم، بینمون تفکیک قائل بشه. چه بسا با امکان مهاجرت، بشه

نظمی که مدنظرشون هست رو هم ایجاد کنن. به طور مثال، آیا شما یک نخبه از خون خالص آتلانتیسی هستید؟ کسی که حداقل در چند زندگی سابق، خالصانه به آتلانتیس خدمت کرده؟ خب فرقی نداره شما در زندگی بعدی، کجا تناسخ پیدا میکنید. اگر در خاک یک تمدن برده و پست هستید، میتونید در مدیریت برده ها و تثبیت سیستم فکری آتلانتیسی کمک کنید. با خدمت خالصانه، شاید بتونید رفاه زندگیتون رو کمی بیشتر از برده ها تامین کنید و راه‌های ورود به طبقه ی الیت، برای شما فراهم بشه. همچنین شاید بتونید مهاجرت کنید و به یکی از تمدن‌های باکلاس تر برید. مخصوصا اگر دانش و ثروت خوبی داشته باشید که بتونه مورد استفاده ی جوامع ثروتمندتر قرار بگیره.

توی یک سیاره ی رو به زوال و دچار عقبگرد تکاملی، هیچ چیز زیبای چشمگیر و بزرگی وجود نداره یا حداقل میشه گفت که صرفا با یک پوسته طرفیم. توصیف اینکه چه چیزی دقیقا تاریک و در حال دامن زدن به فساد هست، شاید گاهی چندان ساده نباشه، اما اینکه ادبیاتی برای توصیف کردنش نیست، دلیل بر این نیست که وجود نداره و بهتره به سیستم خوشبین بود.

جلب خوشبینی، نیاز به اثبات و لیاقت داره. حدس میزنم سطح ۱۰۴، درمورد درک مفهوم بدبینی پنهانه. یعنی بدبینی به نابهنجاری هایی که دیده نمیشن یا غیر قابل توصیفن اما احتمالا وجود دارن و نشانه های ضعیفی، وجودش رو تاحدی اثبات میکنه.

این موقعیت ها، مثل دیواری هستن که در ظاهر، خیلی محکم و قابل اعتماد جلوه میکنن اما بهتره بهشون تکیه نداد و درموردشون بی تفاوت نبود.

.

.

.

من قصد دارم در سیکل خواب بعدی هم سطح ۱۰۴ رو بررسی کنم تا درمورد حرفام مطمئن بشم اما حالا که صحبت از آتلانتیس شد، فکر میکنم بهتره توضیحاتی رو ارائه بدم که بعدا سوتفاهمی پیش نیاد چون میدونم کتاب "آیا لیبرالیسم نبوغ آمیزترین ایده‌ی آتلانتیس در زمینه؟" به خاطر حجم و ادبیات کسل کننده اش، چیزی نیست که حوصله ی خوندنش رو داشته باشید.

بارها در کتاب هام درمورد خطرناک بودن افکار آتلانتیسی نوشتم. این درمورد یک نژاد نیست، چه بسا که آتلانتیسی ها هم افراد صعود کرده ی زیادی دارن. صحبت درمورد نقشی هست که از قدیم در زمین بازی کردن و تاثیری هست که حتی روی ذهن مسافرهای غیر بومی دارن.

معمولا افرادی که از تمدن های دیگه به سیاره ی زمین سفر میکنن، خیلی تحت تاثیر افکار آتلانتیسی قرار میگیرن و حتی افراد معنوی و اصطلاحا خوب، آتلانتیسی ها رو الگوی بهتری میدونن.

وقتی هم بهشون انتقاد میکنی، فورا پای رپتایل ها و شرارت هایی که کردن رو وسط میکشن. با اینکه تقریبا تاریخ ورود رپتایل ها به این سیاره، برابر با زمان ورود آتلانتیسی هاست اما رپتایل ها هرگز

به‌عنوان بومی پذیرفته نشدن و خیلی ها افسانه های آتلانتیسی درمورد شرارت ذاتی و غیر قابل تغییر بودن رپتایل ها رو پذیرفتن.

اما حقیقت اینه که رپتایل ها هم پتانسیل رشد و تجربه ی یک زندگی معنوی رو دارن و صرف دشمنی باهاشون هم دلیل بر این نمیشه که بخوایم متحد آتلانتیسی های نژادپرست بشیم.

آتلانتیسی ها کسایی هستن که یک سر جنگ ویرانگر ۱۲ هزار سال پیش بودن که تاثیر خرابی هاشون تا امروز هم باقی مونده و دمار از روزگار خودشون و خیلی های دیگه درآورده. اونها کسایی بودن که لمورین ها رو به عنوان برده های خودشون، توسعه ی ژنتیکی دادن و نژاد بشر زمینیو هم با همین هدف، دستکاری ژنتیکی کردن. انگیزه ی پشت بسیاری از

کارهاشون هیچ ربطی به خواسته های معنوی و انسان دوستانه نداره.

دلیل اینکه به میراث رپتایل ها در این سیاره خوشبین‌تر هستم اینه که حس میکنم برخی از اونها به مراتب، تعامل بهتری با افراد غیر بومی دارن و سعی دارن خونه ی خوبی برای خودشون بسازن. موضوع دیگه اینه که حس میکنم اونها چندان تحت تاثیر مرثیه های عرفانی و معنوی آتلانتیسی قرار نمیگیرن و راحت فریب نمیخورن و به شکل های مختلفی سعی کردن با استعمار آتلانتیسی بجنگن.

رکن اصلی تفکر شرارت آمیز آتلانتیسی، نژادپرستیه و این افکار، خیلی افراطی تر از نژادپرستی ای هست که بین رپتایل ها وجود داره.

لیبرالیسم، اندیشه ای هست که ظاهر فوق العاده زیبایی داره اما ایده‌ی نخبه های آتلانتیسی برای به‌دست گرفتن قدرت در قرن های اخیر بوده. چیزی مثل سواستفاده نکردن از تفاوت های نژادی و جنسیتی، به حدی بدیهیه که برای معرفی و تبلیغش، نیازی به چسبیدن به یک ایدئولوژی سیاسی نباشه. بماند که هسته ی اندیشه ی آتلانتیسی، هرگز موافق برابری نژادی و جنسی نیست و کاملا باور دارن که فقط یک نژاده که باید سهم بیشتری از سعادت داشته باشه.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۰۴

ساعت ۱۲ و چهارده دقیقه ی ظهره. در دنیای خواب میدیدم که با مرد غریبه ی خوش سر و زبونی آشنا شدم. اون برخورد خوبی داشت، ولی ثروتش از اون هم بهتر بود، و تونست بهم کمک کنه تا مهاجرت کنم و تغییری توی زندگی رقت انگیزم ایجاد شد.

اون درحالی من رو به همسری برگزید که از قبل، یه زن و یه بچه هم داشت. البته اون معشوقای زیادی داشت ولی بیش از پیش منو علنی وارد زندگیش کرد و زن اولش مجبور شد با من کنار بیاد.

اون در ظاهر، با حرف ها و استدلال و رفتارهای زیبا، زندگی عادلانه و خوبی ایجاد کرد ولی حس میکردم از تاثیری که داره روی ذهن من و دیگران ایجاد میکنه

خوشم نمی اومد. از اینکه تحت تاثیرش بودم هم خوشم نمی اومد.

یکروز با زن اولش صحبت کردم و به نظرم رسید که اون در ظاهر، خوشحاله ولی قلبا اونقدرا هم قانع نیست و مثل من احساس میکنه که احمق فرض شده. اون مرد، در لایه های زیرین افکارش، نگاه زشتی به زندگی و انسان ها داشت، درست مثل کیر پلاسیده، زشت و بیش از حد گنده ای که توی شلوارش داشت و باعث میشد از رابطه ی جنسی باهاش چندشم بشه.

به زنش گفتم شاید همه چیز درظاهر خوب باشه ولی این رابطه پر از حقارت و استعمار شدنه و اون مرد، صرفا با حرفای صد من یه غاز، سعی میکنه همه چیز رو خوب جلوه بده. من تصمیم گرفتم ترکش کنم.

اسم این سطح رو میذارم آتش زیر خاکستر یا اهمیت دادن به بدبینی پنهان. چیزای ناخوش آیند یا تهدید برانگیزی که توضیح وجود یا عواقب وجودشون سخته اما محض احتیاط میشه ازشون فاصله گرفت و فاصله گرفتن ازشون عوارض جدی نداره.

آتش زیر خاکستر، یعنی شرایطی که درظاهر همه چیز امن و خوب و بی خطره اما شاید از دود، گرما یا جرقه های کوچکی بشه فهمید ناامنی خاصی وجود داره. شاید نشه آتش زیر خاکستر رو پیدا و خاموش کرد اما میشه ازش فاصله گرفت.

.

.

.

قبل از رفتن به سراغ بررسی سطح ۱۰۵، سوالی به ذهنم رسیده که لازمه بهش جواب بدم. فرق آتش زیر خاکستر با سطوحی مثل دروغ چند لایه چیه؟ فکر میکنم فرقش اینه که دروغ ها لزوما بدبینی خاصی ایجاد نمیکنن و ضمن درگیری با یک هدف خاصه که میشه کشفشون کرد ولی آتش زیر خاکستر، میتونه در هر موقعیتی به صورت غیر منتظره ظاهر بشه و فرد رو به چالش بکشه.

در مواجهه با آتش زیر خاکستر، ممکنه ابعاد کلی نابهنجاری، اصلا تا مدت ها مشخص نشه و صرفا بشه با تکیه به بدبینی، ازش فاصله گرفت اما دروغ های چندلایه، پتانسیل اینو دارن که در یک لحظه، تا حد زیادی شناسایی و توصیف بشن.

.

.

.

بررسی سطح ۱۰۵

ساعت ۹ و پنجاه و یک دقیقه ی صبحه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۱۰۵ تمرکز کردم.

این برام جالبه که خواب ها اینقدر مایل به داستان‌گویی هستن. حس میکنم در مراحل خواب سبک، ذهن مدام داره کوچکترین داده هایی که دریافت کرده رو به داستان تبدیل میکنه و دنبال کردن و به نتیجه رسوندن این داستان ها، کمک میکنه که به خواب برم. وقتی وسط این فرآیند از خواب بیدار میشم، احساس میکنم که چیز خوبی رو از دست دادم،

هرچند عمدتا اصلا یادم نمیاد که داشتم چه خوابی میدیدم.

چرا ذهن اینقدر دوست داره داستان بسازه؟ واقعا داستان ها چرا اینقدر مهم هستن؟

دیشب خواب میدیدم که توی مدرسه هستم و با دو تا از هم کلاسی هام دعوام شده و هر چی از دهنمون درمیاد به همدیگه میگیم. اونها در واقعیت هم همکلاسی های من بودن. ما با یک ماشین به مدرسه میرفتیم و توی کلاس هم کنار هم مینشستیم. ما خیلی با هم حرف می زدیم، ولی بعد فهمیدم که اون دو تا از من خوششون نمیاد و احتمالا پشت سرم هم کلی چرت و پرت گفتن.

در جریان خواب دیشب، به کمک معلم، دعوای بین ما تموم شد ولی من گفتم که قصد ندارم باهاتون آشتی

کنم. شاید این دعوای فعلی صرفا یه سوتفاهم بود اما اینکه شما منو سابقا مسخره کردید و پشت سرم حرف زدید، چیزی نیست که بخوام ببخشمش یا بخواید به سوءتفاهم ربطش بدید.

تقریبا کل کلاس، درمورد ماجرای نامزدی و ازدواج هردوتاشون میدونستن و من آخرین نفری بودم که از زبون بقیه فهمیدم دارن ازدواج میکنن. وقتی فهمیدم که خبرش مثل بمب ترکیده بود و نمیشد پنهانش کرد. فکر میکنم اونا از سیس من خوششون نمی اومد و منو آدم خشکی میدونستن.

منم تصمیم گرفتم دیگه دوستشون نداشته باشم و بپذیرم که واقعا یه تافته ی جدا بافته از همکلاسی‌هام هستم و واقعا باهاشون فرق دارم.

.

.

.

ساعت ۲ و پنجاه و سه دقیقه ی ظهره. در ادامه ی بررسی سطح ۱۰۵، خواب هایی دیدم که به دلیل مسائل امنیتی نمی تونم تعریفشون کنم. در جریان این خواب ها، مجددا از آتوهایی که دیگران ایجاد کرده بودن، برای دامن زدن به خصومت با خودشون استفاده کردم.

در خواب قبلی هم، پنهان کاری و غیبت دوستانم در زمان خودش باعث دعوا و قهر نشد ولی من این قضیه رو یادم موند و بعدا هم یادم می مونه و وجهه‌ی اونها رو برای همیشه درنظرم خراب کرد.

خواب های امروزم هم همینطوری بود. از وجهه ی خراب شده ی دیگران، برعلیه خودشون استفاده کردم

و نذاشتم پیش من یا دیگران، احساس راحتی و صمیمیت داشته باشن. از آتوهاشون برای آسیب پذیرتر کردن خودشون استفاده میکنم و اونها هم جا میخورن که چطور به اینجا رسیدن و این آسیب پذیری، چطور ایجاد شد؟ ما که قدرتمند و آزاد به نظر میرسیدیم و پا روی دم موجودات قدرتمند هم نذاشتیم؟

این مثل یک کد مخفی یا نابهنجاری هست که خاموش و پنهانه و اگر ازش استفاده نشده، بابت اینه که کسی پیداش نکرده یا نمی دونسته که چطور ازش استفاده کنه.

خواب قبلی، یه خواب خیلی ساده بود، اگر درنظر بگیریم که امتناع من از ادامه ی رفاقت با اون دو تا سلیطه براشون سود و ضرر خاصی نداشت. ولی من

خر به درد بخوری هستم و فارغ از اینکه خودمو ازشون گرفتم، قطعا قصد داشتم از اون لحظه به بعد، دشمنی جدی تری رو باهاشون در پیش بگیرم.

بحث دست کم گرفتن من نیست، آدمها کلا متوجه خطرات آتش زیر خاکستر و آسیبی که میتونه بهشون بزنه نمیشن و همواره غافلگیرن.

دروغ ها عمدا پنهان میشن اما آتش زیر خاکستر، ناخواسته به وجود میاد و دقیقا دامن افرادی رو میگیره که سبب ایجادش شدن. آتش زیر خاکستر، مثل همون گوهی هست که به علت عدم آگاهی از ماهیتش میخوری و یه عمر بابتش تاوان پس میدی. مشکل هم اینه که فرق گوه و شکلات رو نمیدونی.

آتش زیر خاکستر یعنی اینکه لاشی و کیری بودنتون در فدراسیون و ابعاد بالا رو دست کم میگیرید و

وقتی که به زمین میاید، تعجب میکنید که چطور به خاک سیاه میوفتید و زندگیتون فرقی با زندگی یه مشت خوک حبس شده در آغل نداره. برادری تاریک مثل شماها ابله و عقب مونده نیست و اتفاقا یکی از سفارشایی که به من میدن اینه که نقاط ضعف بیشتری در شخصیت شما پیدا کنم تا بشه به واسطه‌اش بهتون آسیب زد. منم بهشون میگم که شماها یه مشت بچه ی لوس نازپرورده اید که دلتون پول ددی میخواد و کافیه مامانتون بهتون بگه باسنتون زیادی گنده شده تا جیغ زنان سمت برادری تاریک برید و خر درگاهشون بشید.

همین سهم شما از سعادت، بهم ثابت میکنه که دنیا واقعا جای عادلانه ایه.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۰۵

توی یکی از خواب های امروز، سعی کردم که پدرم رو عصبانی کنم. اون راحت عصبانی میشه اما درکی نسبت به عواقب کارش نداره و نمیدونه در چه موقعیتی قرار گرفته. اون فکر میکنه که واقعا دنیا غرق در مرد سالاریه و سیستم، کاملا به نفعش هست و مثل من، شهود عمیقی نسبت به موضوع جنسیت ستیزی سیستماتیک و الگوهای قربانی شدن مردها نداره.

در موقعیتی بودیم که میتونستم با عصبانی کردنش، ازش انتقام بگیرم و بسیار آسیب پذیرتر از چیزی بود که فکر میکرد. در دنیای واقعی هم حالا اون کدهای

مخفی در زیر خاکستر رو پیدا کردم و طرز استفاده ازشون رو میدونم. درست یا غلط، اگر لازم باشه، به موقع اش بهش آسیب میزنم. اینطوری نیست که من زیاد زرنگ باشم؛ تقصیر زمونه و قوانین و عرف مردستیز هم هست که سعی داره از افرادی مثل پدر بیچاره ی من اینقدر بهره کشی کنه. این چیزی هست که امثال خودش بهش دامن زدن و قدرت بخشیدن. این سیستم درظاهر مردسالار اما قلبا انسان ستیز، نیاز به قربانی هایی برای قدرت گرفتن میخواست و امثال پدر من، داوطلبانه براش تا پای مرگ رفتن.

درود بر شما انسان های از خودگذشته و ناشی که هرگز درمورد عدالت و قانون ازلی، کنجکاوی نمیکنید و اجازه میدید که کنترل کردن و آسیب زدن بهتون تا این اندازه راحت و ارزون باشه.

درود بر شما موجودات بی مقدار که خودخواسته در خدمت ارضای امیال سادیستی امثال من هستید. بوس بر شما، بوس بر سر و صورت شما.

اسم این سطح رو میذارم مهارت استفاده از آتش زیر خاکستر و بیشتر از این وقتمو برای بررسی کردنش تلف نمیکنم.

.

.

.

ساعت ۷ و نوزده دقیقه ی عصره و داشتم درمورد دو سطح اخیر فکر میکردم. اسم آتش زیر خاکستر، زیاد درنظرم جامع و مانع نیست و همچنین دو خواب دیگه هم یادم اومد که بهم درس های جدیدی یاد داد.

کشف و استفاده از کدهای مخفی، درنظرم توصیف جالب تری باشه. این کدها فقط برای رسوایی و حمله مورد استفاده قرار نمیگیرن بلکه می تونن عامل ایجاد تعلق، اعتماد و روابط بهینه و معنادار تر باشن.

تاحالا آدمایی رو دیدید که به شکل عجیبی عاشق همدیگه هستن و درک انگیزه ها و علایق واقعیشون دشوار باشه؟ به نظرم در این روابط، نوعی کد پنهان وجود داره که حتی ممکنه یکی از طرفین ماجرا ازش مطلع نباشه و ادبیات لازم برای توصیف کردنش رو نداشته باشه.

در جوامع سنتی، عرف عمومی انتظار داره که زن ها خودسانسور و محدود باشن و مثلا زیاد با مردها حرف نزنن و صمیمی نشن یا دنبال بسیاری از تجارب

و شغل هایی که ممکنه زنانگیشون رو زیر سوال ببره نرن.

معمولا این ترس رو درون زن ها ایجاد میکنن که زیر پا گذاشتن قوانین، باعث میشه شانس جفت گیریشون کاهش پیدا کنه و نتونن زوج مناسبی پیدا کنن. اما این حرف ها لزوما منطقی نیست و به کرار میشه مثال نقضش رو پیدا کرد. خیلیا نمیدونن چرا اما گاهی به شوخی یا جدی بهش اشاره میشه. مثل اصطلاح خرابا شانس دارن یا مردم کونی پسند شدن. اینها حرف های زشت و ناشی از حسادت به نظر میرسه اما تصویری از یک تجربه ی زیسته است که نشون میده آدما واقعا اونطور که قوانین عرفی میگن، احساساتشون پیش نمیره.

در سطح فردی، مهارت های دوسطح اخیر کمک میکنه تا رگ خواب آدم‌ها یا تکانه های پنهانشون رو پیدا و درک کنید. از این رگ خواب میشه برای به دست آوردن دل یک آدم یا آسیب زدن بهش استفاده کرد.

در سطح کلان، جامعه وانمود میکنه که داره براساس یک ایدئولوژی یا قانون خاص پیش میره اما یهو میبینی که لزوما به ایدئولوژیشون اونقدرا هم ارادت ندارن و میشه به کمک علایق و خواسته های پنهانشون، اونها رو خرید یا به بردگی گرفت یا وادارشون به انجام کارایی کرد که در حالت عادی، بهش تمایل خاصی نشون نمیدن.

اسم سطح ۱۰۳ رو میذارم کشف کدهای پنهان

و اسم سطح ۱۰۴ رو میذارم مهارت استفاده از کدهای پنهان.

این کدها دروغ پنهان شده یا فریب نیستن بلکه شامل حقایقی میشن که نادیده گرفته شدن. لزوما عمدا هم نادیده گرفته نشدن بلکه سهوا فراموش شدن و ممکنه موقتا غیر فعال باشن.

سکه ی دو روی عشق و نفرت، درنظرم جذاب تر از رو به روی هم قرار دادن مفهوم عشق و بی تفاوتیه. از کدهای پنهان میشه برای کارهای متفاوتی استفاده کرد ازجمله نفرت ورزیدن، دشمنی و انتقام یا برای تجربه‌ی عشق بیشتر.

چیزی که در مورد این سطوح دوست دارم، آسیب‌پذیرتر جلوه دادن موجودات شروره، چراکه علاقه ی زیادی به آزار دادن دیگران دارم و مهارت این سطح بهم کمک میکنه تا نقاط آسیب پذیر این افراد رو

با حوصله و هدف خاصی جست و جو کنم و زود ناامید نشم.

اما چالشی که همزمان با بررسی این سطوح و در زندگی واقعی باهاش رو به رو شدم، ارتباطی با کینه و انتقام نداشت بلکه درمورد عشق بود.

معمولا اگر کسی بهم محبت بورزه و نتونم انگیزه اش رو درک کنم خیلی عصبی و بدبین میشم و ممکنه بهش برینم، چون حس میکنم منو به مسخره گرفته و میخواد بهم آسیب بزنه. اگه سعی کنه بهم کمک کنه ممکنه بزنم دستش رو بشکنم و حسابی تحقیرشم کنم که دیگه جرات نکنه بهم نزدیک بشه.

میگی دوستم داری؟ خب به تخمدونم که دوستم داری، دوست داشتنت به کدوم گوزی بنده که بخوام جدیش بگیرم؟

ولی الان فکر میکنم که تعلقات بین انسان ها میتونه تاثیر پذیر از خواسته ها و انگیزه های پیچیده ای باشه و تعلق، صرفا خصلت خاص موجودات معنوی و تکامل یافته نیست. صرفا باید درک کرد که رابطه ای که آدما دنبالشن، دقیقا چه نیازی رو ازشون برطرف میکنه؟ چه تجربه ای براشون ایجاد میکنه؟ یا دقیقا چه احساسی رو براشون زنده میکنه؟

و اگر یک ارتباط بتونه بده بستون عاطفی سودمندی داشته باشه چرا که نه. می‌تونیم با هم رفاقت کنیم. گرچه برام سخته که پارانویام رو کنترل کنم و همیشه وسوسه میشم که با حرف های بدبینانه و بی ادبانه ام، به آدمایی که سعی دارن بهم نزدیک بشم رنج کلامی تحمیل کنم و از دیدن زجر کشیدنشون لذت ببرم. (استیکر خنده ی شیطانی)

دورواقع این رفتار گاها بچه گانه ام بیشتر بابت ناتوانیم در تشخیص نیت دیگرانه و با خودم میگم با روندن هر آدمی از خودم، شاید دوستای خوبی رو از دست بدم ولی حداقل آدم های مشکوک و خطرناک هم وارد دایره ی دوستانم نمیشن.

.

.

.

خلاصه ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم:

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این

اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)

8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی

21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا

رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)

25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم

29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.
31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت

34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی

41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری
48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience: توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence):
توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه.
وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست

مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار
75. هشیاری اتمسفری
76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر
77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر
78. درک مفهوم آبرو
79. طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو
80. مهارت درک آینه ی خاکستری- تشخیص سوتفاهم از اشتباه عمدی
81. طراحی واکنش مناسب نسبت به موقعیت آینه ی خاکستری، موقعیتی که طرف مقابل، دچار قضاوت اشتباه یا سوتفاهم شده اما نمیشه لزوما مقصر قلمدادش کرد و این وضعیت، بیشتر نشات

گرفته از آگاهی پایین و دور بودن طرف مقابل از یک اتمسفر خاص باشه.

82. طراحی ایده برای سواستفاده از سوتفاهم ها.

یعنی از سوتفاهم هایی که آدما با بی فکری و خودخواهی بهش دچار شدن استفاده کنید که برعلیه شون کاری انجام بدید یا جامعه شون رو اصلاح کنید. این کار به خودی خود نه مثبت هست و نه منفی و بستگی داره که شما چه قصدی داشته باشید. در حالت مثبت، این سطح از ما میخواد که سوتفاهم هایی که با بی فکری و خودخواهی شکل گرفتن و ممکنه جنبه ی پنهان داشته باشن رو پیدا و بهشون واکنش مناسبی نشون بدیم که باعث رشد خودمون و جامعه بشه.

83. بیداری در پورتال انتزاعی

84. پیدا کردن پورتال های خروج از یک اتمسفر
85. درک زمان درست خروج از اتمسفر
86. کشف پورتال های ورودی اتمسفر
87. درک لزوم ساخت اتمسفر
88. درک زمان خروج از یک اتمسفر خودساخته_ اتمسفرهایی که با عشق ساخته شدن، با بلوغ ترک میشن. بریدن تعلق از ساخته ی خود.
89. پاکسازی اتمسفر
90. استفاده از سرنخ های کوچک و بی اهمیت (شاید برای ساختن یک اتمسفر جدید)
91. درک مفهوم بی‌تفاوتی
92. پیدا کردن یا طراحی انگیزه برای بی تفاوت ماندن.
93. درک مفهوم حواس پرتی
94. درک مفهوم تمرکز

95. درک مفهوم بدبینی
96. واکنش نشون دادن در موقعیت بدبینی
97. مو رو از ماست کشیدن، درک مفهوم اوسینت (هوش داده‌باز)
98. مهارت استفاده از اوسینت
99. درک مفهوم اعتماد به نفس
100. مهارت ایجاد اعتماد به نفس
101. کسب اعتماد به نفس از موقعیت هایی که لزوما برای تقویت اعتماد به نفس ایجاد نشدن.
102. درک مفهوم اعتماد به نفس کاذب
103. مهارت بازخورد نشون دادن به اعتماد به نفس کاذب، مبارزه با اعتماد به نفس کاذب
104. درک مفهوم کدهای پنهان، آتش زیر خاکستر، کشف و درک بدبینی پنهان شده در زیر پوسته ی زیبا و سالم

105. مهارت استفاده از کدهای پنهان، مهارت استفاده از آتش زیر خاکستر